THẨM CHÍ VĨ

Hướng dẫn tập luyện
THÁI CỰC QUYỀN



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

HƯỚNG DẪN TẬP LUYỆN

THÁI CỰC QUYỀN
(24 THỨC)

THẨM CHÍ VĨ

HƯỚNG DẪN TẬP LUYỆN THÁI CỰC QUYỀN (24 THỨC)

Biên dịch: LƯU HIỂU MAI

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

HÀ NỘI – 2003

LỜI NÓI ĐẦU

Nhẹ nhàng, khoan thai và mềm mại là một trong những đặc điểm nổi bật của môn Thái Cực Quyền, ra đời từ Trung Quốc cách đây hàng ngàn năm. Ngày nay môn Thái Cực Quyền không chỉ được bảo tồn, lưu giữ và phát triển trên đất nước Trung Quốc mà nó đã vượt ra khỏi biên giới và được nhiều nước trên thế giới tiếp thu, đón nhận, coi đó như một môn thể thao vừa mang tính chất tập luyện để duy trì và tăng cường sức khoẻ, kéo dài tuổi thọ, vừa là một môn thể thao có thể làm phong phú thêm cho nền văn hoá thể chất thông qua những màn đồng diễn lên tới vài ngàn người trong các lễ hội văn hoá thể thao lớn của quốc gia, châu lục và thế giới.

Để giúp cho việc tập luyện môn Thái Cực Quyền được thuận lợi và nhanh chóng, đáp ứng phong trào ngày càng phát triển, Nhà xuất bản Thể dục thể thao xuất bản cuốn ***"Hướng dẫn tập luyện Thái***

Cực Quyền – 24 thức" do Lưu Hiểu Mai biên dịch dựa theo tài liệu nguyên bản của tác giả Thẩm Chí Vĩ Trung Quốc. Đây là một cuốn sách có nội dung hay, mang tính phổ cập, phù hợp với nhiều đối tượng, lứa tuổi, giới tính... Đặc biệt rất phù hợp với đối tượng trung niên và người cao tuổi.

Trong quá trình biên dịch và biên tập, để tạo điều kiện cho người tập nhanh chóng nắm bắt được nội dung cũng như thực hiện chuẩn xác các động tác. Chúng tôi đã chủ động phân đoạn nội dung của từng thức ra từng phần nhỏ, đồng thời có kết hợp giữa giải thích yếu lĩnh thực hiện động tác với hình ảnh minh họa cũng như những chú ý cần thiết khi thực hiện động tác, để từ đó có cơ sở nắm vững toàn bộ nội dung của từng thức và cả bài quyền. Với mục đích phổ biến phương pháp tập luyện bài Thái Cực Quyền - 24 thức đến đông đảo bạn đọc trong cả nước, chúng tôi hy vọng các bạn sẽ thành công.

Trong quá trình biên dịch, biên tập tuy đã cố gắng, song chắc còn khiếm khuyết, mong bạn đọc thông cảm.

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

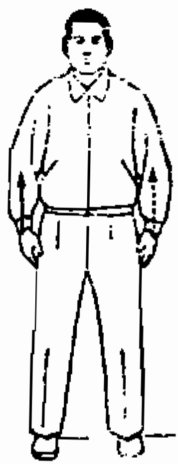
NỘI DUNG BÀI QUYỀN

Thức một: KHỞI THỨC *(Thế bắt đầu)*

1. Người tập đứng thẳng tự nhiên, hai chân rộng bằng vai, mũi bàn chân hướng phía trước, hai tay thả xuôi tự nhiên hai bên đùi. Mắt nhìn thẳng phía trước (xem hình 1).

Chú ý: Đầu và cổ phải ngay ngắn, cằm dưới hơi thu vào, ở tư thế hoàn toàn thoải mái, tự nhiên, tinh thần tập trung.

2. Từ động tác ở hình 1, hai tay hơi xoay vào trong từ từ đưa ra trước lên trên, khi bàn tay cao



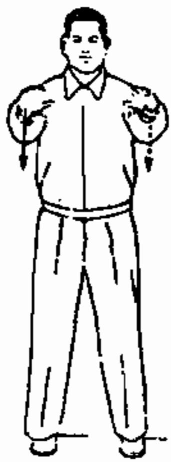
Hình 1

ngang vai thì dừng, khoảng cách hai tay rộng bằng vai, lòng bàn tay úp xuống đất (xem hình 2, 3).

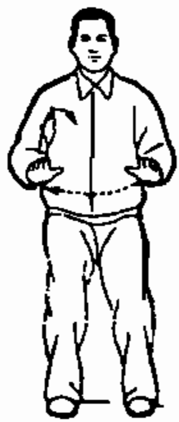
3. Tiếp theo, thân trên vẫn giữ thẳng, hai chân từ từ khuỵu gối, hạ hông, đồng thời hai tay nhẹ nhàng ấn xuống, hai khuỷu tay trầm chiếu thẳng với hai gối. Mắt nhìn thẳng phía trước (xem hình 4).



Hình 2



Hình 3



Hình 4

Chú ý: Kết thúc động tác, thần sắc bình thường, hai vai xuôi, hai cánh tay thả lỏng, ngón tay hơi co tự nhiên. Khi khuỵu gối thân không nhấp nhô, trọng tâm dồn vào giữa hai chân.

Thức hai: TẢ HỮU DÃ MÃ PHÂN TUNG

(Ngựa rừng tung bờm phải - trái)

1. Tiếp theo động tác ở hình 4; Thân trên hơi xoay sang phải, trọng tâm chuyển dần sang chân phải, đồng thời tay phải cũng co lại, nâng lên thu về trước ngực, lòng bàn tay úp xuống dưới; Tay trái đánh vòng qua trước cơ thể, đưa sang phải và dừng lại dưới tay phải, lòng bàn tay ngửa lên trên. Hai lòng bàn tay lúc này hướng vào nhau như đang ôm quả bóng (bão cầu). Chân trái ngay lập tức thu về để gần phía trong chân phải, kiễng gót mũi chân chạm đất. Mắt nhìn tay phải (xem hình 5, 6).

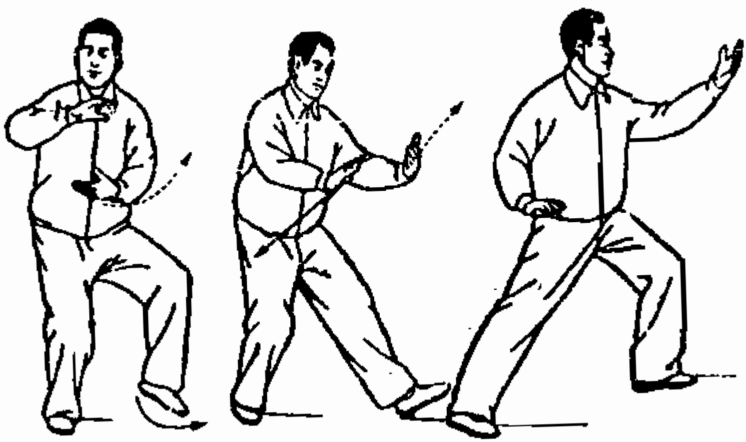


Hình 5



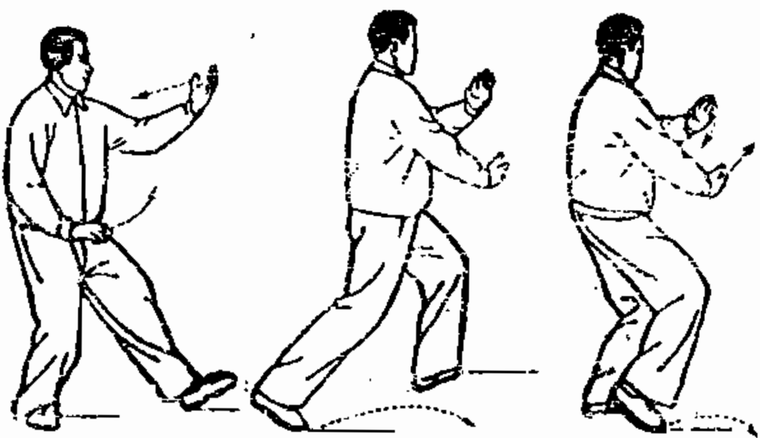
Hình 6

2. Vẫn giữ nguyên động tác ôm bóng, thân trên hơi xoay sang trái. Chân trái bước lên trước sang trái một bước, gót chân chạm đất. Theo đà của chuyển thân, hai tay lúc này cũng đồng thời phân ra, tay trái đi lên, tay phải đi xuống; Chân phải duỗi thẳng tự nhiên thành "Tả cung bộ"; đồng thời thân trên vẫn tiếp tục xoay sang trái. Khi thân xoay hết sang trái thì chuyển trọng tâm về trước, đặt cả bàn chân trái xuống đất, lúc này khuỷu tay hơi co, bàn tay trái cao ngang tầm mắt, lòng bàn tay ngửa chếch lên trên; Tay phải hạ xuống bên cạnh hông phải, khuỷu tay co và xoay lòng bàn tay xuống dưới, các ngón tay hướng ra trước. Mắt nhìn theo tay trái (xem hình 7, 8, 9).



Hình 7 *Hình 8* *Hình 9*

3. Tiếp theo động tác 9; Thân trên từ từ chuyển về sau, trọng tâm lúc này chuyển sang chân phải, chân trái thẳng, mũi chân nhấc lên hơi xoay ra ngoài. Sau đó lại từ từ đẩy người về trước, bàn chân trái từ từ đạp xuống đất, hơi khuỵu gối, thân xoay sang trái, trọng tâm lại chuyển sang chân trái. Đồng thời tay trái hơi co khuỷu lật chuyển xuống dưới và thu về trước ngực; Tay phải đánh vòng lên trên sang trái, đưa về để bên dưới tay trái, hai lòng bàn tay đối nhau tạo thành hình ôm bóng. Chân phảibước lên ngang chân phải, mũi chân chạm đất. Mắt nhìn theo tay trái (xem hình 10, 11, 12).

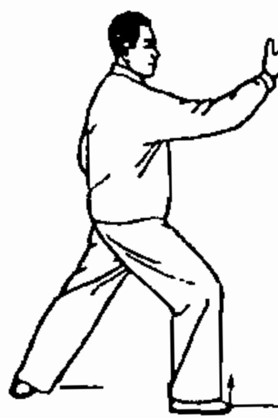


Hình 10 *Hình 11* *Hình 12*

4. Tiếp theo động tác ở hình 12; Chân phải bước lên trước, sang phải; gót chân chạm đất; Chân trái co tự nhiên, đồng thời người xoay sang phải; hai tay (trái và phải) lần lượt phân ra hai hướng; Tay trái chuyển xuống dưới sau đó đưa về hông trái, lòng bàn tay hướng xuống dưới; Tay phải đi lên trên, khuỷu hơi co, cao ngang tầm mắt, lòng bàn tay ngửa chếch lên trên; trọng tâm cơ thể tiếp tục được đẩy về trước, chân phải hơi khuỵu gối, chân trái phía sau thẳng. Mắt nhìn tay phải (xem hình 13, 14).

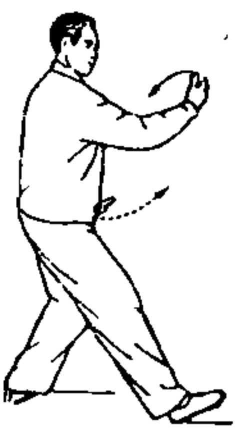


Hình 13



Hình 14

5. Từ động tác như ở hình 14; Thân trên lại từ từ đẩy về phía sau, làm cho chân phải thẳng chân trái hơi khuỵu gối. Hai tay xoay chuyển kết hợp với thân xoay sang phải. Tay phải tiếp tục xoay và gập ở bên phải trước ngực, lòng bàn tay úp xuống. Tay trái đưa vòng xuống dưới sang phải, cho đến khi lòng bàn tay trái đối diện với lòng bàn tay phải (tựa như ôm bóng). Đặt cả bàn chân phải xuống đất, khuỵu gối, chuyển trọng tâm sang chân phải, chân trái tiếp tục thu lên đặt cạnh chân phải, mũi bàn chân chạm đất. Mắt nhìn theo tay phải (xem hình 15, 16, 17).



Hình 15



Hình 16



Hình 17

6. Tiếp theo động tác ở hình 17; Thân trên hơi xoay sang trái. Khi bắt đầu xoay người, thì hai tay cũng bắt đầu tách ra, tay trái ở trên, tay phải ở dưới. Đồng thời chân trái cũng bước một bước dài về trước sang trái, gót chân chạm đất. Tiếp tục xoay người sang trái, trong khi xoay người thì đặt cả bàn chân trái xuống đất, khuỵu gối, mũi bàn chân hướng về trước. Lấy gót chân phải làm điểm tỳ, đẩy người về trước, tạo thành "Tả cung bộ", đồng thời hai tay tiếp tục tách ra; Tay trái đưa lên trên cao ngang tầm mắt, lòng bàn tay ngửa chếch ra sau lên trên, khuỷu tay hơi co. Tay phải đi xuống dưới đưa về đặt bên hông phải, lòng bàn tay hướng xuống dưới, mũi bàn tay hướng trước. Mắt nhìn theo tay trái (xem hình 18, 19).



Hình 18

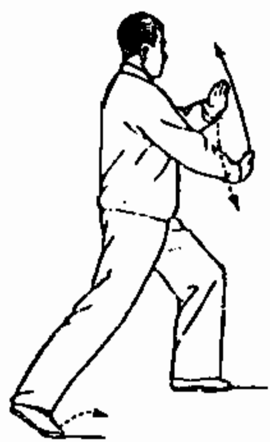


Hình 19

Chú ý: Khi thực hiện thân trên phải luôn ổn định, hai tay khi phân ra hai bên phải có hình vòng cung. Tốc độ của di chuyển bước chân và chuyển động của tay cần được phối hợp nhịp nhàng, vừa phải. Khi đứng ở thế "Tả hoặc hữu cung bộ" chân bước lên lúc đầu phải chạm gót sau đó mới đến cả bàn chân, mũi chân phải hướng phía trước, chân sau duỗi thẳng tự nhiên.

Thứ ba: BẠCH HẠC LƯỢNG XÍ
(Hạc trắng tung cánh)

1. Từ động tác như ở hình 19; Thân trên hơi xoay sang trái, đồng thời bàn tay trái cũng xoay vào trong và hơi gập khuỷu lật xuống dưới rồi đưa về co ngang trước ngực. Tay phải từ hông phải khoát đẩy về trước sang trái, lòng bàn tay hướng lên trên đối diện với lòng bàn tay trái, tạo thành thế ôm bóng. Mắt nhìn theo hướng tay trái (xem hình 20).

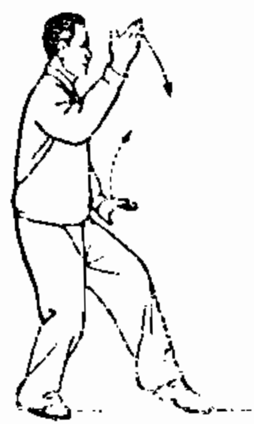


Hình 20

2. Tiếp theo, bước chân phải từ sau lên nửa bước, thân người hơi di chuyển ra sau, trọng tâm dồn vào chân phải. Thân trên lúc đầu xoay sang phải, mặt hướng về phía trước bên phải, sau đó chân trái hơi di chuyển lên trước, mũi chân chạm đất tạo thành "Tả hư bộ". Đồng thời thân trên lại xoay sang trái, mặt hướng phía trước. Hai tay theo đà xoay của thân cũng từ từ tách ra theo hai hướng trên dưới. Tay phải đưa lên trên và dừng lại ở trước trán phải, lòng bàn tay hướng chếch ra sau bên trái; Tay trái đưa xuống dưới và dừng ở trước hông trái, lòng bàn tay hướng xuống dưới. Mắt nhìn phía trước (xem hình 21, 22).



Hình 21



Hình 22

Chú ý: Kết thúc động tác, ngực không ưỡn ra trước, hai cánh tay luôn luôn tạo thành hình bán nguyệt. Khi thực hiện động tác di chuyển trọng tâm ra sau phải được thực hiện cùng lúc và thống nhất với tay phải đưa lên, tay trái hạ xuống.

Thức bốn: TẢ HỮU LÂU TẤT ẢO BỘ

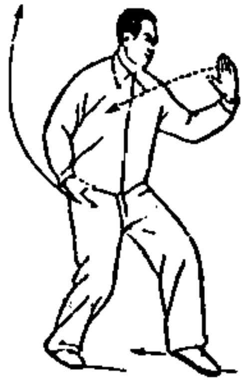
(Chân nọ tay kia - trái, phải)

1. Tiếp tục động tác như ở hình 22; Thân trên hơi xoay sang trái, tay phải từ trên hạ xuống trước mặt, lòng bàn tay hướng lên trên, đồng thời tay trái đưa lên trên sang trái, lòng bàn tay hướng xuống dưới, mắt nhìn phía trước. Sau đó lại từ từ xoay người sang phải, chân trái thu về bên chân phải mũi chân chạm đất, tay phải hạ xuống đưa về sau sang phải cao ngang tai ; tay trái đưa vòng lên rồi hạ xuống trước vai phải, lòng bàn tay hướng xuống dưới. Mắt nhìn theo tay phải (xem hình 23, 24, 25).

2. Tiếp theo động tác ở hình 25; Thân trên xoay sang trái, chân trái bước dài về trước hơi sang trái thành "Tả cung bộ". Tay phải đẩy từ bên tai phải ra trước, cao ngang tầm mũi. Tay trái hạ xuống, đưa



Hình 23



Hình 24



Hình 25

vòng qua trước gối trái về hông trái, mũi bàn tay hướng trước. Mắt nhìn tay phải (xem hình 26, 27).

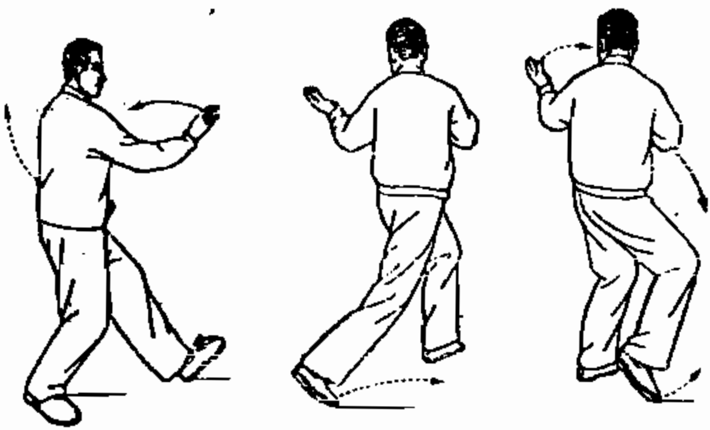


Hình 26



Hình 27

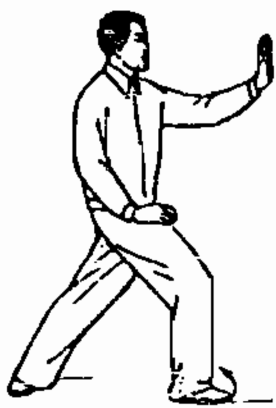
3. Từ tư thế ở hình 27; Chân phải từ từ co gối, thân trên đẩy về sau, trọng tâm dồn vào chân phải, mũi chân trái nhắc lên hơi xoay ra ngoài, sau đó từ từ đặt cả bàn chân chạm đất. Thân tiếp tục xoay sang trái, trọng tâm dồn vào chân trái. Chân phải bước lên gần chân trái, mũi chân chạm đất. Đồng thời tay trái hướng ra ngoài lật xoay bàn tay đưa ngang lên trên về bên ngoài vai trái, khuỷu tay hơi co, lòng bàn tay hướng chéo lên trên cao bằng vai. Tay phải cùng với đà xoay của thân đưa vòng ngang sang bên trái và dừng trước vai trái, lòng bàn tay hướng xuống dưới. Mắt nhìn tay trái (xem hình 28, 29, 30).



Hình 28 *Hình 29* *Hình 30*

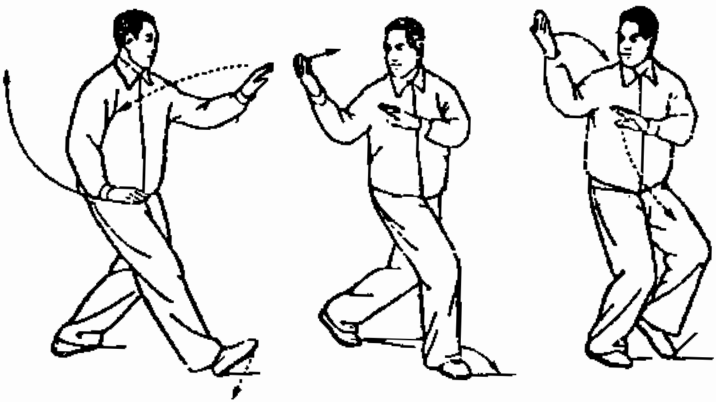
4. Tiếp theo động tác ở hình 30; Thân trên xoay sang phải, chân phải bước một bước dài về trước, đầu tiên là gót chân chạm đất. Tay trái gập khuỷu đưa vòng qua trước mặt, lòng bàn tay hướng sang phải. Tay phải đánh vòng xuống dưới qua trước gối phải, lòng bàn tay úp xuống. Tiếp tục xoay thân sang phải, từ từ đặt cả bàn chân phải xuống đất, khuỵu gối tạo thành "Hữu cung bộ". Tay trái đẩy về trước cao ngang tầm mũi. Tay phải đưa về để ở cạnh hông phải mũi bàn tay hướng về trước. Mắt nhìn theo bàn tay trái (xem hình 31, 32).





Hình 31 *Hình 32*

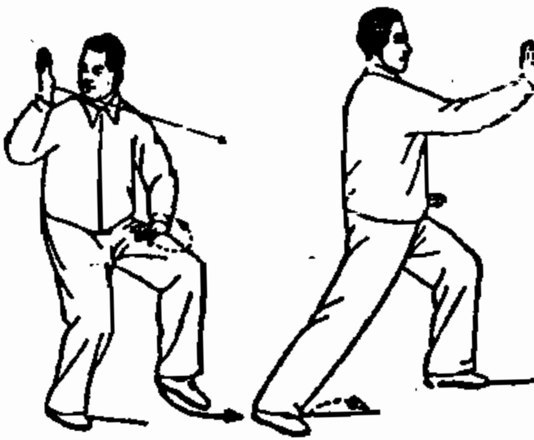
5. Từ động tác ở hình 32; Chân trái gập gối, thân trên từ từ chuyển trọng tâm về sau, trọng tâm dồn vào chân trái; mũi bàn chân phải nâng lên hơi xoay ra ngoài. Sau đó thân trên xoay sang phải; tay phải từ dưới đánh vòng lên trên ra sau cao ngang tai, lòng bàn tay hướng lên trên. Tay trái đánh vòng lên trên, xuống dưới và dừng lại ở trước vai phải, lòng bàn tay hướng chếch xuống dưới. Chân trái lúc này cũng rút lên đặt cạnh chân phải, mũi bàn chân chạm đất. Mắt nhìn theo tay phải (xem hình 33, 34, 35).



Hình 33 *Hình 34* *Hình 35*

6. Tiếp theo động tác ở hình 35; thân trên xoay sang trái, chân trái bước một bước dài về trước, gót chân chạm đất. Sau đó nhẹ nhàng đặt bàn chân

trái xuống đất, gập gối tạo thành "Tả cung bộ". Tay phải từ bên tai đẩy về trước cao ngang mũi. Tay trái đánh vòng xuống dưới, qua trước gối trái đưa về để cạnh hông trái, lòng bàn tay úp xuống dưới, đầu ngón tay hướng về trước. Mắt nhìn theo tay phải (xem hình 36, 37).



Hình 36 *Hình 37*

Chú ý: Khi thực hiện động tác đẩy tay về trước, thân trên không được ngật ngưỡng, cần thả lỏng hông, hạ vai thả khuỷu. Khi bước chân lên phải thực hiện nhịp nhàng, khi dừng thì hai gót chân cách nhau khoảng 30cm.

Thức năm: THỦ HUY TỲ BÀ *(Tay gẩy đàn cầm)*

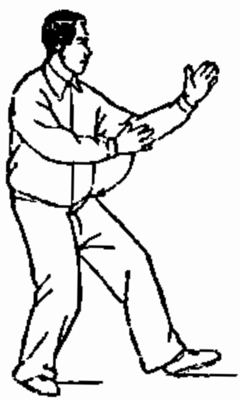
1. Tiếp theo động tác ở hình 37, chân phải bước lên nửa bước, đặt sau gót chân trái, mũi bàn chân chạm đất. Thân trên từ từ đẩy ra sau, đặt cả bàn chân phải xuống đất, trọng tâm dồn vào chân phải. Người xoay sang phải, chân trái hơi nhấc lên đưa ra trước thành "Tả hư bộ", gót chân chạm đất mũi chân nhấc lên, gối hơi co. Cùng với xoay người sang phải và di chuyển trọng tâm; Tay trái từ dưới đưa lên trên, bàn tay cao ngang tầm mũi, lòng bàn tay hướng sang phải, khuỷu tay hơi co. Tay phải thu về đặt cạnh khuỷu tay trái, lòng bàn tay hướng sang trái. Mắt nhìn theo tay trái (xem hình 38, 39, 40).



Hình 38



Hình 39



Hình 40

Chú ý: Trong khi thực hiện động tác, thân thể phải ổn định tự nhiên; Tay trái khi đưa lên trước không được thẳng quá mà phải đi thành hình vòng cung. Khi chân bước lên trước gót chân phải chạm đất trước sau đó mới là cả bàn chân. Khi chuyển trọng tâm cơ thể ra sau, tay trái đưa lên, tay phải thu về phải được thực hiện cùng một lúc.

Thức sáu: TẢ HỮU ĐẢO QUYỀN QUĂNG

(Gập tay lùi - trái, phải)

1. Tiếp theo động tác ở hình 40; Thân trên xoay sang phải, tay phải làm động tác xoay lật ngửa lòng bàn tay lên trên rồi đưa từ dưới lên trên ra sau, cánh tay hơi co khuỷu. Tay trái theo đà xoay của thân cũng nhanh chóng lật hướng lên trên. Mắt lúc đầu nhìn sang phải sau đó nhìn vào tay trái (xem hình 41, 42).

2. Tiếp theo động tác trên, chân trái nhẹ nhàng co gối nhấc lên, mũi chân chúc xuống (chuẩn bị bước). Tay phải co khuỷu đưa bàn tay ra trước để gần tai phải. Tiếp theo chân trái nhẹ nhàng đưa ra sau (hơi chếch sang trái), mũi chân chạm đất trước, sau đó là cả bàn. Trọng tâm dồn vào chân trái, đồng



Hình 41

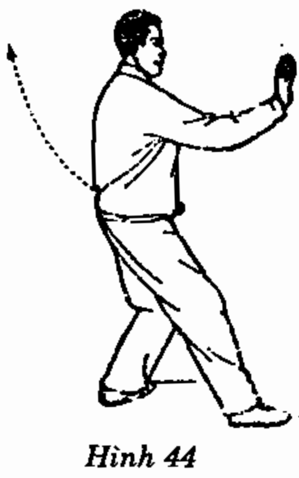


Hình 42

thời dùng mũi chân phải làm trụ nhẹ nhàng xoay gót kết hợp gập gối tạo thành "Hữu hư bộ". Tay phải đẩy về trước khuỷu hơi co, cổ tay gập để lòng



Hình 43



Hình 44

bàn tay hướng về trước. Tay trái thu về để cạnh sườn trái. Mắt nhìn tay phải (xem hình 43, 44).

3. Tiếp tục động tác trên, thân trên lúc này hơi xoay sang trái, đồng thời tay trái từ dưới đưa vòng ra sau lên trên, lòng bàn tay hướng lên trên. Tay phải cũng lập tức lật ngửa, lòng bàn tay hướng lên trên. Mắt nhìn theo tay phải phía trước (Xem hình 45).



Hình 45

4. Tiếp theo động tác hình 45; Chân phải nhẹ nhàng co gối nhấc lên, mũi bàn chân chúc xuống (chuẩn bị bước về sau). Tay trái co khuỷu đưa bàn tay về gần tai trái, lòng bàn tay hướng chếch xuống dưới về trước. Tiếp theo chân phải đưa ra sau hơi chếch sang phải; lúc đầu mũi bàn chân chạm đất, sau đó là cả bàn chân. Trọng tâm dồn sang chân phải, nhẹ nhàng xoay gót chân trái kết hợp với khuyu gối tạo thành “Tả hư bộ”. Tay trái tiếp tục đẩy về trước, co khuỷu, gập cổ tay để

lòng bàn tay hướng ra trước. Tay phải thu về cạnh sườn phải lòng bàn tay hướng lên trên. Mắt nhìn tay trái (xem hình 46, 47).



Hình 46



Hình 47

5. Khi thân trên xoay sang phải thì tay phải cũng từ dưới đưa về sau sang phải và lên cao ngang vai, lòng bàn tay hướng lên trên. Tay trái lúc này làm động tác xoay lật để lòng bàn tay hướng lên trên. Mắt nhìn theo tay khi xoay thân, lúc đầu nhìn theo tay phải, sau đó

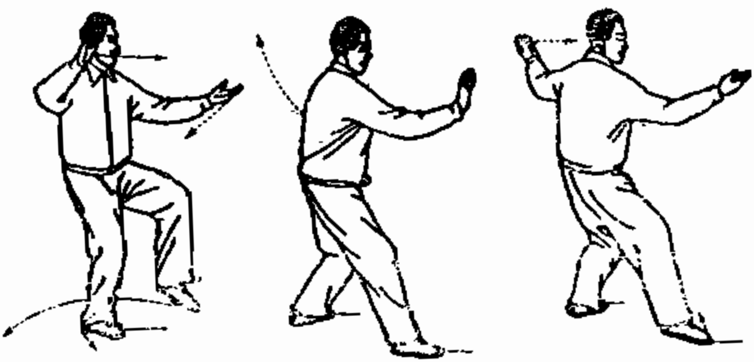


Hình 48

là tay trái (xem hình 48).

6. Tiếp theo động tác ở hình 48 là lặp lại động tác như đã hướng dẫn ở phần (2) của thức này (xem hình 49, 50).

7. Tiếp theo động tác như ở hình 50 là thực hiện lặp lại động tác như đã hướng dẫn ở phần 3 của thức này (xem hình 51).



Hình 49 *Hình 50* *Hình 51*

8. Tiếp theo động tác ở hình 51; Chân phải từ từ co gối nhấc lên, mũi chân chúc xuống tự nhiên (để chuẩn bị bước về sau). Tay trái co khuỷu đưa bàn tay về gần tai trái, lòng bàn tay hướng chếch xuống dưới ra trước. Sau đó đưa chân phải về sau, đặt hơi chếch sang phải. Lúc đầu mũi chân chạm đất, sau

đó là cả bàn. Trọng tâm chuyển sang chân phải, lấy chân trái làm trụ xoay gót kết hợp với gập gối tạo thành "Tả hư bộ". Tay trái tiếp tục đẩy ra trước, khuỷu co, cổ tay gập để lòng bàn tay hướng về trước. Tay phải thu về cạnh sườn phải. Mắt nhìn tay trái (xem hình 52, 53).



Hình 52



Hình 53

Chú ý: Động tác đẩy tay ra trước hoặc thu tay về sau đều không được đi theo đường thẳng mà cùng với đà xoay của thân cần đi theo đường hình cung. Khi lùi bước lúc đầu là mũi chân chạm đất, sau đó mới lạ cả bàn chạm đất. Mắt lúc đầu phải nhìn theo hướng xoay thân sau đó mới nhìn vào tay ở phía trước.

Thức bảy: TẢ LÃM TƯỚC VĨ
(Nắm đuôi chim sẻ - bên trái)

1. Tiếp theo động tác ở hình 53, Thân trên hơi xoay sang phải, tay phải đồng thời đưa ra sau lên trên, lòng bàn tay hướng lên trên. Tay trái thả lỏng, lòng bàn tay hướng xuống dưới. Mắt nhìn theo tay trái (xem hình 54).



Hình 54

2. Thân tiếp tục xoay sang phải, tay trái từ trên hạ xuống, xoay lật bàn tay và đưa vòng qua bụng về bên sườn phải. Tay phải co khuỷu, lòng bàn tay xoay xuống dưới và thu về trước ngực phải, hai bàn

tay lúc này ở thế "ôm bóng". Trọng tâm dồn vào chân phải, chân trái thu về gần chân phải, mũi chân chạm đất. Mắt nhìn tay phải (xem hình 55, 56).

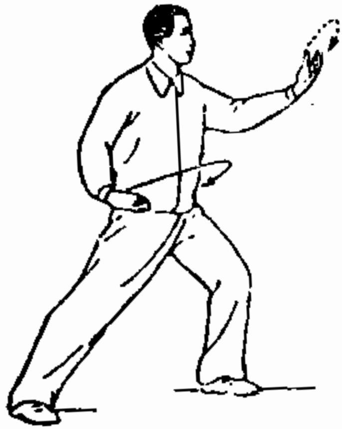


Hình 55



Hình 56

3. Tiếp theo động tác ở hình 56. Thân trên xoay sang trái, đồng thời chân trái bước lên trước, sang trái; Chân phải đứng thẳng tự nhiên. Sau đó hơi đẩy người về trước, chân trái co gối thành "Tả cung bộ". Tay trái cùng lúc đánh ngang ra trước cao bằng vai, lòng bàn tay hướng ra sau. Tay phải từ trên hạ xuống cạnh hông phải, lòng bàn tay hướng xuống dưới, mũi bàn tay hướng ra trước. Mắt nhìn tay phải phía trước (xem hình 57, 58).

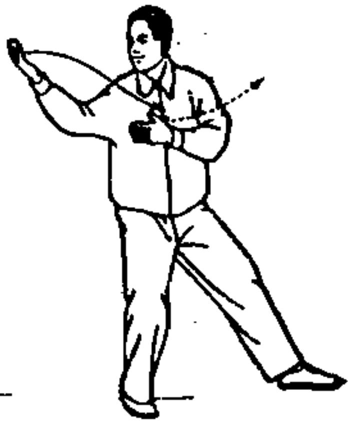
 

Hình 57 *Hình 58*

4. Tiếp theo động tác ở hình 58; Lại xoay thân sang trái, tay trái đưa vòng ra trước, lòng bàn tay hướng xuống dưới. Tay phải xoay lật để lòng bàn tay hướng lên trên. Sau đó thân lại xoay sang phải, hai tay đưa vòng qua trước sang phải ra sau lên trên, lòng bàn tay phải hướng lên trên cao bằng vai; tay trái co khuỷu gập cẳng tay đặt trước ngực, lòng bàn tay hướng vào trong. Trọng tâm dồn vào chân phải. Mắt nhìn tay phải (xem hình 59, 60).

Chú ý: Khi kéo hai tay sang, thân trên phải ổn định không lao ra trước, và hai tay phải xoay cùng với hông theo hình vòng cung, bàn chân trái hoàn toàn chạm đất.

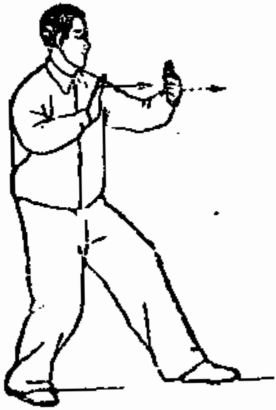




Hình 59 *Hình 60*

5. Tiếp theo động tác ở hình 60; Thân trên lại xoay sang trái, đồng thời tay phải cũng co khuỷu đưa về trước ngực phải, hai lòng bàn tay đối nhau. Thân trên tiếp tục xoay sang trái, hai tay cũng đẩy ra trước, lòng bàn tay phải hướng vào cổ tay trái, Cánh tay trái phía trước giữ thành hình bán nguyệt. Trọng tâm được đẩy về trước, chân trái khuỵu gối tạo thành "Tả cung bộ". Mắt nhìn cổ tay trái phía trước (xem hình 61, 62).

6. Tiếp theo hình 62; Thực hiện động tác xoay lật để lòng bàn tay trái hướng xuống dưới. Tay phải đưa vòng qua cổ tay trái về trước, hai tay cao bằng nhau, lòng bàn tay hướng xuống dưới. Từ vị trí này

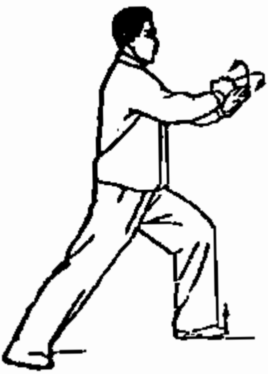


Hình 61



Hình 62

hai tay đồng thời phân sang hai bên trái phải, rộng bằng vai. Chân phải co gối. Thân trên từ từ đẩy ra sau, trọng tâm dồn vào chân phải, mũi chân trái nâng lên khỏi mặt đất. Khi hai tay co khuỷu đưa về



Hình 63



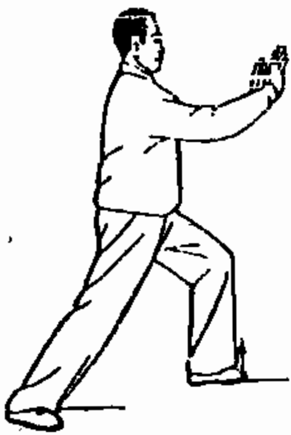
Hình 64



Hình 65

trước bụng thì dừng, lúc này lòng bàn tay hướng ra trước hơi chếch xuống dưới. Mắt nhìn thẳng phía trước (xem hình 63, 64, 65).

7. Từ động tác như hình 65; Trọng tâm cơ thể từ từ chuyển về phía trước, cùng lúc với hai tay đẩy về trước, lòng bàn tay hướng phía trước; chân trái gập gối; Chân phải thẳng tự nhiên tạo thành "Tả cung bộ". Mắt nhìn phía trước (xem hình 66).



Hình 66

Chú ý: Khi đẩy hai tay ra, không đi theo đường thẳng mà phải đi theo đường gấp khúc, cổ tay cao bằng vai, hai khuỷu hơi co.

Thức tám: HỮU LÃM TƯỚC VĨ
(Nắm đuôi chim sẻ - bên phải)

1. Tiếp theo động tác ở hình 66; Thân trên từ từ xoay sang phải, trọng tâm chuyển dần sang chân phải, mũi bàn chân trái nâng lên và xoay vào trong. Tay phải đưa vòng sang phải, và dừng lại ngang tầm mắt, lòng bàn tay hướng ra phía trước, trọng tâm dồn vào chân phải, chân trái thẳng tự nhiên. Mắt nhìn theo tay phải (xem hình 67, 68).



Hình 67



Hình 68

2. Tiếp theo hình 68, trọng tâm lại từ từ chuyển sang trái, chân trái khuỵu gối, chân phải thẳng tự nhiên, đồng thời tay phải từ trên đánh vòng xuống

dưới và đưa lên dừng trước sườn trái, lòng bàn tay hướng lên trên. Tay trái co khuỷu đưa về để ngang trước ngực, lòng bàn tay hướng xuống, tạo với tay phải thành thế "ôm bóng". Bàn chân phải thu về bên chân trái, mũi chân chạm đất. Mắt nhìn theo tay trái (xem hình 69, 70).



Hình 69



Hình 70

3. Tiếp theo động tác ở hình 70, thân trên hơi xoay sang phải, chân phải bước một bước dài về trước sang phải, gót chân chạm đất. Hai tay lúc này cũng đồng thời tách ra hai bên. Từ từ đẩy người về trước, bàn chân phải đặt xuống đất, co gối tạo thành "Hữu cung bộ". Thân trên tiếp tục xoay sang

phải cho đến khi mặt hướng phía trước. Theo đà xoay của thân sang phải; Tay phải đẩy về trước, lòng bàn tay hướng vào trong cao ngang vai. Tay trái hạ xuống để ở hông trái, lòng bàn tay hướng xuống dưới. Mắt nhìn theo tay phải (xem hình 71, 72).



Hình 71



Hình 72

4. Tiếp theo, thân người lại hơi xoay sang trái, bàn tay phải lật xoay lòng bàn tay xuống dưới, bàn tay trái xoay hướng lên trên và hơi đẩy ra trước bụng, dưới khuỷu tay phải. Tiếp tục xoay thân sang trái, hai tay tiếp tục đưa qua trước bụng, sang trái. Tay trái đưa lên cao ngang vai trái, lòng bàn tay ngửa chếch lên trên. Tay phải gập ngang trước ngực, lòng bàn tay hướng vào trong. Chân trái hơi



Hình 73



Hình 74

co gối, trọng tâm chuyển sang chân trái. Mắt nhìn theo tay trái (xem hình 73, 74).

5. Từ động tác ở hình 74; Thân trên lại xoay sang phải cho tới khi mặt hướng về trước. Tay trái gập khuỷu đưa bàn tay về đặt ở bên trong cổ tay phải (cách khoảng 5cm), lòng bàn tay hướng về trước. Trọng tâm lại từ từ chuyển về trước, co gối phải thành "Hữu cung bộ". Cùng với chuyển trọng tâm là hai tay đẩy về trước, lòng bàn tay phải hướng vào trong, lòng bàn tay trái hướng ra ngoài, hai tay tạo thành hình bán nguyệt. Mắt nhìn vào cổ tay phải (xem hình 75, 76, 77).



Hình 75



Hình 76

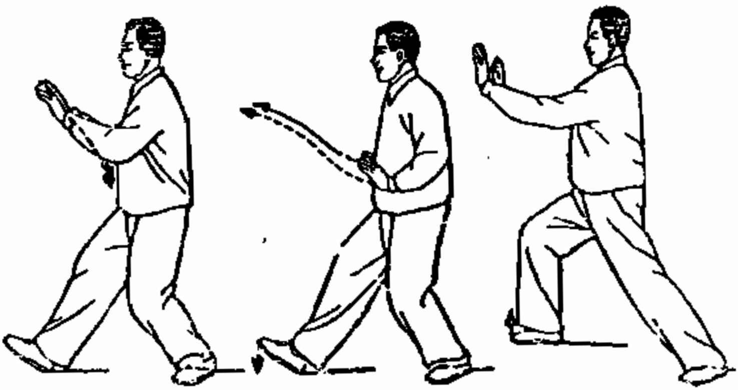
6. Tiếp theo động tác ở hình 77; Tay trái xoay lật và duỗi ra đưa vòng qua trên cổ tay phải. Sau đó hai tay cùng đồng thời đánh vòng tách sang hai bên, khoảng cách hai tay rộng bằng vai, lòng bàn tay hướng xuống dưới. Đồng thời từ từ đẩy người lui về sau, trọng tâm chuyển sang chân trái, mũi bàn chân phải nâng lên, kết thúc động tác là hai tay dừng trước ngực, gập khuỷu, lòng bàn tay hướng chếch



Hình 77

xuống dưới. Mắt nhìn thẳng phía trước (xem hình 78, 79).

7. Tiếp theo, chân phải gập gối, đặt cả bàn chân phải xuống đất, trọng tâm chuyển dần sang chân phải tạo thành "Hữu cung bộ". Đồng thời với di chuyển trọng tâm về trước là hai tay cùng đẩy ra trước, cổ tay cao ngang vai, lòng hai bàn tay hướng ra trước. Mắt nhìn phía trước (xem hình 80).



Hình 78 *Hình 79* *Hình 80*

Thức chín: ĐƠN TIÊN *(Cầm roi ngựa)*

1. Tiếp theo động tác ở hình 80, Thân trên hơi đẩy về sau, trọng tâm cơ thể lại từ từ chuyển sang

chân trái, mũi chân phải nâng lên và hơi xoay vào trong. Cùng với thân trên xoay sang trái thì hai tay (trái cao, phải thấp) thực hiện đánh vòng từ phải sang trái theo hình vòng cung; Tay trái dừng ở ngang vai trái, lòng bàn tay hướng ra ngoài; Tay phải ở trước sườn trái, lòng bàn tay hướng lên trên. Mắt nhìn tay trái (xem hình 81, 82).



Hình 81



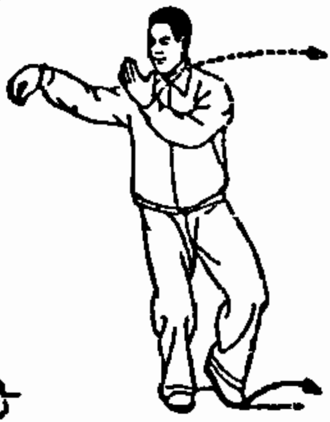
Hình 82

2. Từ tư thế ở hình 82, trọng tâm cơ thể lại từ từ chuyển sang chân phải. Đồng thời với chuyển trọng tâm là thân trên xoay sang phải; Tay phải đưa từ dưới lên trên bên phải (lòng bàn tay xoay lật ra ngoài). Chân trái thu về cạnh chân phải, mũi chân

chạm đất. Khi tay phải dừng lại trước vai phải thì biến thành "câu thủ", tay trái từ trên đưa vòng xuống trước hông trái rồi đưa lên trên dừng trước vai phải, lòng bàn tay hướng vào trong. Mắt nhìn theo tay trái (xem hình 83, 84).



Hình 83



Hình 84

3. Thân trên lại từ từ xoay sang trái, chân trái bước ra trước sang trái một bước, gót chân chạm đất, sau đó mới đến cả bàn chân, trọng tâm lúc đầu dồn vào chân phải, sau đó là chân trái, gối khuỵu tạo thành "Tả cung bộ". Khi trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái thì tay trái cũng từ từ xoay lật và đẩy ra trước, lòng bàn tay hướng ra trước, cánh tay hơi co. Tay phải vẫn giữ ở thế câu thủ.



Hình 85



Hình 86

Mắt nhìn theo tay trái (xem hình 85, 86).

Chú ý: Khi thực hiện động tác, thân trên phải luôn thẳng, thả lỏng hông ở thế kết thúc động tác. Khi tay trái lật xoay lòng bàn tay ra ngoài và đẩy trước thì phải cùng với đà xoay của thân, không được lật xoay nhanh quá hoặc chậm quá.

Thức mười: VÂN THỦ *(Múa tay)*

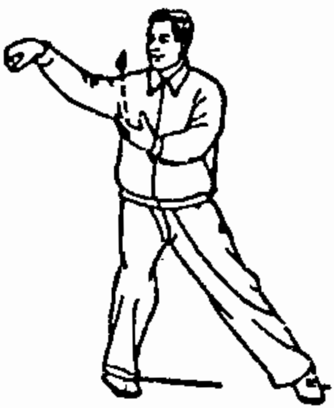
1. Từ động tác như hình 86; Chuyển dần trọng tâm sang chân phải, kết hợp với xoay thân từ từ sang phải, mũi chân trái nâng lên và hơi xoay vào

trong trước khi đặt cả bàn chân xuống đất. Tay trái đánh vòng từ trên xuống dưới lên trên vai phải, lòng bàn tay hướng chếch ra sau. Cùng lúc với tay trại bàn tay phải duỗi thẳng ra, lòng bàn tay hướng ra trước bên phải. Mắt nhìn tay trái (xem hình 87, 88, 89).



Hình 87

2. Tiếp theo động tác trên, thân trên lại từ từ xoay sang trái, trọng tâm cũng dần chuyển sang trái. Cùng với xoay thân, chuyển trọng tâm; Tay trái cũng đưa ngang qua

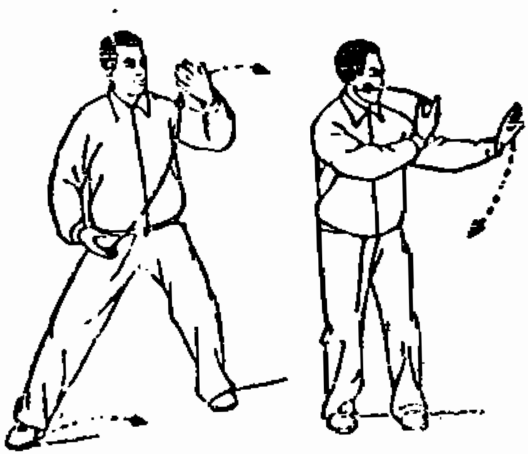


Hình 88



Hình 89

mặt hướng sang trái. Tay phải đưa từ trên xuống dưới vòng lên đưa về dừng trước vai trái, lòng bàn tay hướng chếch ra sau, sau đó đưa chân phải về sát chân trái thành thế "lập bộ". Hai chân cách nhau từ 15 - 20cm; Mắt nhìn theo tay phải (xem hình 90, 91).



Hình 90 *Hình 91*

3. Tiếp theo động tác trên; Thân trên lại xoay sang phải, đồng thời tay trái cũng đưa từ trên xuống dưới qua bụng lên trước vai phải, lòng bàn tay hướng chếch ra sau. Tay phải cũng cùng lúc đưa sang phải, lòng bàn tay lật xoay hướng sang phải. Cùng lúc chân trái bước ngang sang trái một bước. Mắt nhìn tay trái (xem hình 92, 93, 94).



Hình 92



Hình 93



Hình 94

4. Từ động tác trên, thân trên từ từ xoay sang trái, trọng tâm lúc này cũng dần chuyển từ chân phải sang chân trái. Đồng thời với động tác xoay người, chuyển trọng tâm thì tay phải cũng được đánh vòng từ trên qua trước xuống dưới rồi lên trên và dừng ở trước, hơi sang trái, lòng bàn tay hướng ra sau. Tay trái từ trước mặt đưa ngang sang trái rồi lật xoay bàn tay để lòng bàn tay hướng sang trái ra trước. Cùng với động tác di chuyển của hai tay thì chân phải cũng được thu về gần chân trái, hai chân đứng cách nhau từ 15 - 20cm, gối co tự nhiên. Mắt nhìn tay phải (xem hình 95, 96).

5. Tiếp theo động tác ở hình 96; thân trên lúc này



Hình 95



Hình 96

lại từ từ xoay sang phải; Trong quá trình xoay chuyển thì tay phải cũng đưa vòng qua phải, rồi lật xoay hướng lòng bàn tay sang phải, phía trước. Tay trái cũng được đánh vòng từ trên xuống dưới đi qua trước bụng rồi lên trên và dừng lại ở trước vai phải, lòng bàn tay hướng chếch về sau. Trọng tâm cơ thể lúc này chuyển sang chân phải, chân trái bước qua trái một bước, mũi hai bàn chân hướng trước. Mắt nhìn theo tay trái phía trước (xem hình 97, 98, 99).

6. Tiếp theo động tác ở hình 99; Thân trên lại từ từ xoay sang trái và trọng tâm cơ thể cũng theo đà xoay của thân mà chuyển dần sang chân trái. Cùng với động tác xoay thân, chuyển trọng tâm là chuyển



Hình 97



Hình 98



Hình 99

động của hai tay. Tay trái từ trước di chuyển ngang qua trái, rồi lật xoay để lòng bàn tay hướng ra ngoài bên trái. Tay phải thực hiện động tác đánh vòng từ trên xuống qua trước bụng rồi lên trên và



Hình 100



Hình 101

dừng ở trước vai trái, lòng bàn tay hướng chếch ra sau. Chân phải thu về để gần chân trái, hai chân cách nhau từ 15 - 20cm, gối co tự nhiên, hai mũi bàn chân hướng trước. Mắt nhìn theo tay phải phía trước (xem hình 100, 101).

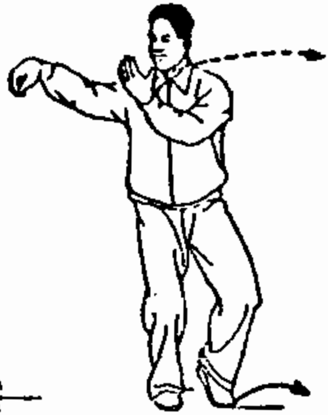
Chú ý: Khi thực hiện các động tác xoay chuyển của thân, nhất thiết không được thay đổi trọng tâm lúc thấp lúc cao; hai tay di chuyển theo đà xoay của thân phải tự nhiên linh hoạt, tốc độ vừa phải. Mắt luôn luôn dõi theo sự chuyển động của tay trái hoặc tay phải.

Thức mười một: ĐƠN TIÊN *(Cầm roi ngựa)*

1. Từ tư thế ở hình 101; Thân trên xoay lại sang phải; Tay phải cũng theo đó mà chuyển sang phải và khi ở tầm cao ngang vai thì thực hiện xoay chuyển bàn tay biến thành móc câu. Tay trái từ trên đưa vòng xuống dưới, qua bụng rồi lên dừng trước vai phải, lòng bàn tay hướng vào trong. Trọng tâm cơ thể dồn vào chân phải, mũi chân trái chạm đất. Mắt nhìn tay trái (xem hình 102, 103, 104).







Hình 102 *Hình 103* *Hình 104*

2. Tiếp theo động tác trên; Thân trên lại xoay sang trái, chân trái bước sang trái một bước dài, lúc đầu là gót chân chạm đất sau đó là cả bàn chân.





Hình 105 *Hình 106*

Khi trọng tâm cơ thể dồn sang chân trái, trong khi thân tiếp tục xoay sang trái thì gối trái khuỵu tạo thành "Tả cung bộ". Cùng với động tác xoay người thì tay trái lật đẩy ra trước, cánh tay hơi cong, lòng bàn tay hướng về trước, cao ngang vai. Mắt nhìn tay trái ở thế đơn tiên (xem hình 105, 106).

Thức mười hai: CAO THÁM MÃ
(Vặn cổ ngựa)

1. Từ tư thế ở hình 106; Chân phải phía sau tiếp tục thu lên trước nửa bước, trọng tâm từ từ chuyển ra sau và dồn vào chân phải. Bàn tay phải duỗi ra, hai lòng bàn tay xoay hướng lên trên, hai khuỷu co.



Hình 107

Đồng thời thân trên hơi xoay sang phải, bàn chân phải từ từ nhấc khỏi mặt đất, mũi chân chạm đất. Mắt nhìn phía trước (xem hình 107).

2. Tiếp theo hình 107; Thân trên hơi xoay sang trái, mặt xoay về phía trước; Tay phải đưa vòng qua tai đẩy về phía trước, lòng bàn tay hướng ra trước, đầu ngón tay cao ngang tầm mắt. Tay trái gập khuỷu thu về để trước hông trái, lòng bàn tay hướng lên trên; đồng thời chân trái hơi nhích chuyển ra trước, mũi chân chạm đất tạo thành thế "Tả hư bộ". Mắt nhìn tay phải (xem hình 108).

Chú ý: Khi thực hiện động tác, thân trên thẳng tự nhiên, hai vai hạ xuống. Khi di chuyển trọng

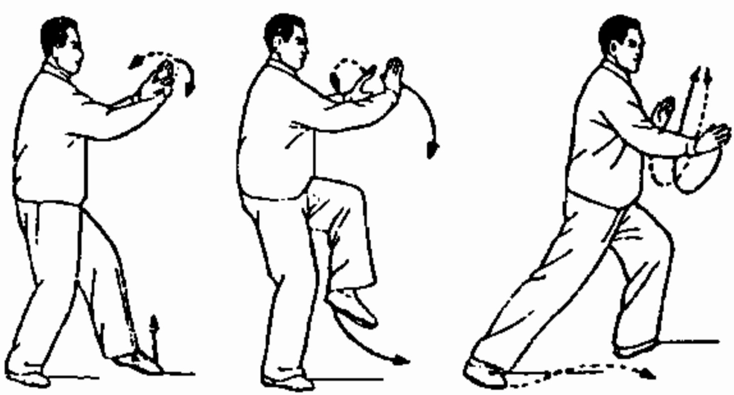


Hình 108

tâm, thân không được nhấp nhô, mà phải tuyệt đối ổn định.

Thức mười ba: HỮU ĐĂNG CƯỚC
(Đá chân phải)

1. Tiếp theo động tác ở hình 108; Tay trái từ dưới đẩy vòng lên trên cổ tay phải, lòng bàn tay hướng lên trên, hai tay bắt chéo nhau. Sau đó làm động tác phân hai tay vòng sang hai bên, lòng bàn tay chếch xuống dưới. Đồng thời với phân tay thì chân trái cũng co gối nhấc lên và đặt xuống phía trước bên trái, trọng tâm cơ thể dồn vào chân trước. Chân trái co, chân phải thẳng tự nhiên tạo thành "Tả



Hình 109 *Hình 110* *Hình 111*

cung bộ". Mắt nhìn thẳng phía trước (xem hình 109, 110, 111).

2. Tiếp theo động tác ở hình 111; Hai tay cùng làm động tác từ ngoài đánh vòng xuống dưới vào trong rồi đưa lên trên đan chéo nhau ở trước ngực (phải ngoài, trái trong), hai lòng bàn tay đều hướng vào trong hơi chếch lên trên. Cùng lúc với chuyển động của hai tay thì chân phải thu lên ngang chân trái, mũi chân chạm đất. Mắt nhìn phía trước bên phải (xem hình 112).



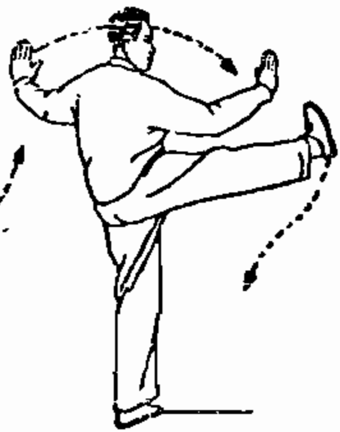
Hình 112

3. Tiếp theo động tác trên; hai tay cùng tách ra và đưa vòng sang hai bên, cánh tay hơi co ở khuỷu, lòng bàn tay hướng ra ngoài. Đồng thời với chuyển

động của hai tay lấy chân trái làm trụ, chân phải gập gối, kéo nhấc lên rồi từ từ đẩy thẳng ra trước, bàn chân cao tầm bụng. Trọng lượng hoàn toàn dồn vào chân trái. Mắt nhìn phía trước bên phải (xem hình 113, 114).



Hình 113



Hình 114

Chú ý: Khi thực hiện động tác này, thân trên phải ổn định, không được ngật ngưỡng. Khi hai tay phân sang hai bên, cổ tay cao bằng vai. Khi thực hiện đẩy chân phải về trước, gối chân trái hơi khuyu để giữ thăng bằng và cổ chân phải nhớ bẻ ra sau, tập trung lực ở gót chân. Động tác vung tay và đá chân phải phối hợp nhịp nhàng, thống nhất và cùng lúc.

Thức mười bốn: SONG PHONG QUAN NHĨ
(Quả đấm theo thế gọng kìm)

1. Tiếp theo động tác ở hình 114; Chân phải tiếp tục gập gối thu về, nhưng không hạ xuống đất. Tay trái cũng đưa từ phía sau ra trước ngực, hai lòng bàn tay xoay lật hướng chếch vào trong lên trên, đồng thời co khuỷu đưa hai tay xuống hai bên cạnh gối phải? Mắt nhìn phía trước (xem hình 115, 116).



Hình 115



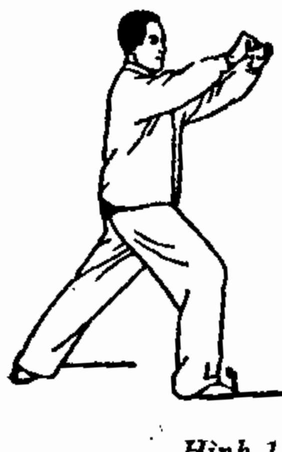
Hình 116

2. Từ động tác ở hình 116; Chân phải hạ xuống phía trước sang phải. Trọng tâm cơ thể từ từ chuyển sang chân trái, đồng thời hai tay hạ xuống,

lòng bàn tay hướng lên trên. Sau đó từ từ đẩy trọng tâm về trước, gối phải khuỵu tạo thành "Hữu cung bộ". Cùng lúc với khuỵu gối, chuyển trọng tâm về trước, hai tay nhanh chóng nắm lại thành nắm đấm và đánh vòng từ dưới lên trên từ ngoài vào trong (như hai hình gọng kìm) lên trên phía trước mặt, nắm đấm cao ngang tầm tai, lòng nắm tay hơi chếch xuống dưới vào trong (khoảng cách giữa hai nắm đấm từ 15 - 20cm). Mắt nhìn nắm đấm bên phải (xem hình 117, 118).



Hình 117



Hình 118

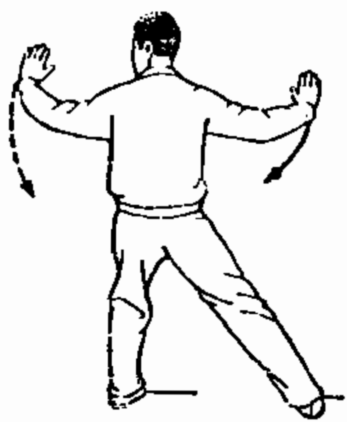
Chú ý: Khi kết thúc động tác, đầu và cổ phải thẳng, lỏng hông, hai tay nắm nhẹ, hạ vai, hai cánh tay cong hình vòng cung.

Thức mười lăm: CHUYỂN THÂN TẢ ĐĂNG CƯỚC
(Xoay người đá chân trái)

1. Tiếp theo động tác ở hình 118; Chân trái từ từ co gối, người hơi đẩy về sau. Trọng tâm cơ thể dồn vào chân trái, thân trên xoay sang trái, mũi chân phải nhấc lên và hơi xoay vào trong. Càng lúc với chuyển trọng tâm và xoay thân, hai nắm đấm biến thành "Câu thủ" đánh ngang sang hai bên. Kết thúc là hai bàn tay duỗi, lòng bàn tay hướng ra ngoài. Mắt nhìn tay trái (xem hình 119, 120).



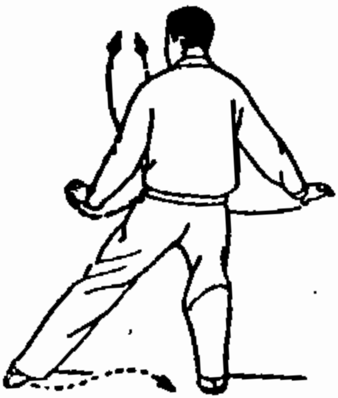
Hình 119



Hình 120

2. Tiếp theo động tác như hình 120; Trọng tâm cơ thể lại từ từ chuyển dần sang chân phải. Chân

trái thu về cạnh chân phải mũi chân chạm đất. Chân phải hơi co gối tự nhiên. Cùng với chuyển trọng tâm sang phải, hai tay cũng đánh vòng từ trên xuống dưới vào trong lên trên và đưa lên đan chéo trước ngực (tay trái ngoài, tay phải trong), lòng bàn tay hướng ra sau. Mắt nhìn theo hướng bên trái (xem hình 121, 122).



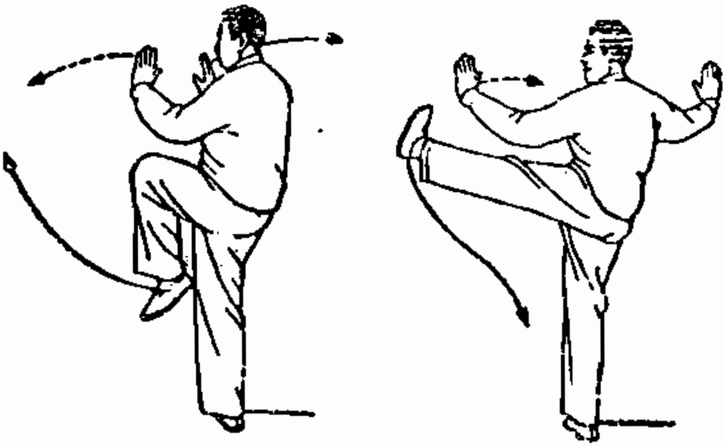
Hình 121



Hình 122

3. Tiếp theo động tác trên, hai cánh tay tiếp tục phân vòng ngang sang hai bên, khuỷu tay hơi co, lòng bàn tay hướng ra phía ngoài. Đồng thời lấy chân phải làm trụ, chân trái co gối nhấc lên, sau đó từ từ đẩy thẳng chân trái ra trước sang trái, mũi chân bẻ vào trong để lực tập trung ở gót chân. Chân

trái và tay trái lúc này đối diện nhau. Mắt nhìn theo tay trái (xem hình 123, 124).



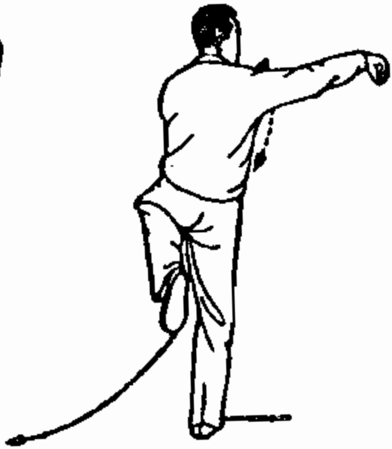
Hình 123 *Hình 124*

Thức mười sáu: TẢ HẠ THẾ ĐỘC LẬP
(Thế đứng một chân trái xuống thấp)

1. Tiếp theo động tác ở hình 124, chân trái co gối thu về, nhưng không hạ xuống đất thân trên hơi xoay sang phải, bàn tay phải lại biến thành "câu thủ". Tay trái cùng với đà xoay của thân đưa vòng qua trước ngực về trước vai phải, lòng bàn tay chếch ra sau. Mắt nhìn theo tay phải (xem hình 125, 126).



Hình 125

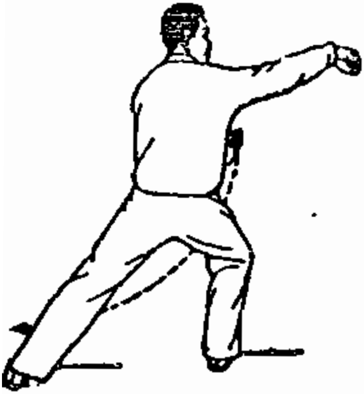


Hình 126

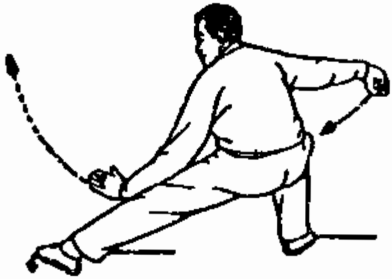
2. Tiếp theo động tác trên; Chân phải từ từ khuỵu gối, hạ hông, đưa chân trái duỗi thẳng sang trái, mũi chân xoay trong tạo thành "Tả phó bộ". Chân phải khuỵu gối, thân người hạ thấp hết cỡ. Cùng với thân xoay sang trái; tay trái hạ xuống, lòng bàn tay hướng ra ngoài đưa lướt dọc phía trong chân trái rồi đánh xuống phía trước chân trái. Mắt nhìn theo tay trái (xem hình 127, 128).

Chú ý: Khi chân phải gập gối hạ thấp xuống tối đa, thân trên không được đổ lao về trước; Chân trái lúc này phải duỗi thẳng, mũi chân hướng vào trong, hai bàn chân hoàn toàn chạm đất.

3. Tiếp theo động tác ở hình 128; Dùng lực đẩy



Hình 127



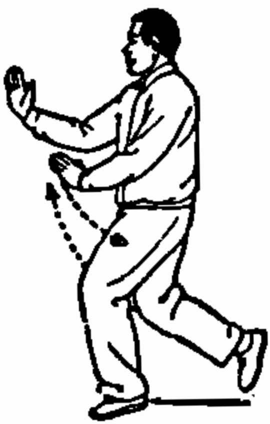
Hình 128

của chân phải, đẩy trọng tâm cơ thể chuyển về phía trước, kết hợp với dùng gót chân trái làm trụ xoay mũi chân ra ngoài, đẩy chân phải thẳng lên, mũi chân hướng vào trong. Thân trên hơi xoay sang trái và người đứng hẳn dậy. Cùng với đẩy người đứng lên là tay trái đánh thẳng ra trước, lòng bàn tay hướng sang phải. Câu thủ tay phải hạ xuống hướng ra sau. Mắt nhìn tay trái phía trước (xem hình 129).



Hình 129

4. Tiếp theo động tác như hình 129. Trọng tâm từ từ chuyển sang chân trái, chân phải từ từ co gối nhấc chân lên, mũi bàn chân chúc xuống. Cơ thể đứng hoàn toàn trên chân trái (thế Độc lập bộ). Cùng với chuyển trọng tâm, co gối nhấc chân, thì tay phải duỗi ra đưa từ dưới lên trên, cánh tay hơi gập khuỷu (dừng ở phía trên đùi phải), lòng bàn tay hướng sang trái. Tay trái từ trên hạ xuống để cạnh hông trái, lòng bàn tay hướng xuống dưới, đầu ngón tay hướng ra trước. Mắt nhìn theo tay phải (xem hình 130, 131).



Hình 130

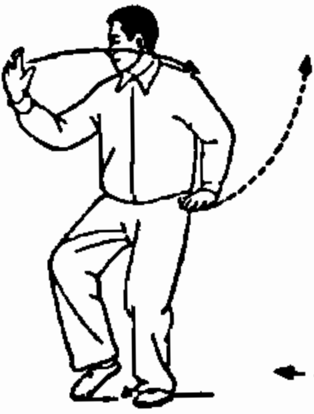


Hình 131

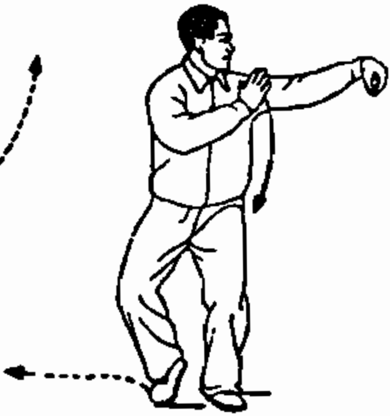
Chú ý: Khi động tác kết thúc, thân trên phải thẳng, chân trái hơi co gối. Khi chân phải nhấc lên, nhớ chúc mũi chân xuống dưới.

Thức mười bảy: HỮU HẠ THẾ ĐỘC LẬP
(Thế đứng một chân - phải xuống thấp)

1. Tiếp theo động tác ở trên (hình 131); Chân phải hạ thẳng xuống trước chân trái, mũi chân chạm đất. Sau đó lấy mũi chân trái làm trụ, cùng lúc xoay gót và thân người sang trái, đồng thời tay phải đưa ngang qua trái và dừng lại ở trước ngực trái. Tay trái từ dưới đưa lên trên và biến thành "câu thủ". Mắt nhìn theo tay trái (xem hình 132, 133).



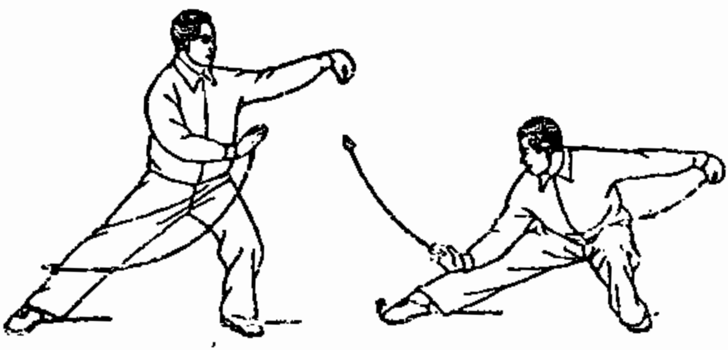
Hình 132



Hình 133

2. Từ động tác ở hình 133; Chân trái từ từ khuỵu gối, chân phải hơi nhấc lên và duỗi thẳng sang

phải, mũi bàn chân xoay vào trong, bàn chân chạm đất. Trọng tâm dồn vào chân trái. Sau đó thân trên xoay sang phải, chân trái gập đầu gối hạ thấp tối đa, tay phải hạ xuống đưa lướt dọc phía trong chân phải rồi đánh thẳng ra trước chân phải. Mắt nhìn theo tay phải (xem hình 134, 135).



Hình 134 *Hình 135*

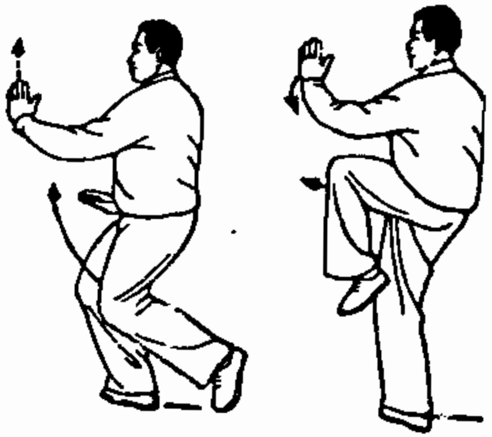
3. Tiếp theo động tác trên; lấy gót chân phải làm trụ, xoay mũi bàn chân hơi chếch ra ngoài, dùng lực chân trái đạp về sau, chân phải khuỵu gối xoay mũi bàn chân vào trong. Cùng với sự xoay thân sang phải đẩy mạnh trọng tâm về trước và đứng lên, ở tư thế gối phải khuỵu, chân trái thẳng phía sau"Hữu cung bộ". Đồng thời tay phải cũng đánh từ dưới chéo lên dừng trước ngực, lòng bàn tay hướng sang

trái. Tay trái ở sau làm động tác xoay lật nắm tay và đưa lên trên phía sau lưng. Mắt nhìn theo tay phải (xem hình 136).



Hình 136

4. Tiếp theo động tác ở hình 136; Trọng tâm từ từ dồn vào chân phải, lấy chân phải làm trụ, chân trái từ từ co gối nhấc chân lên, mũi chân chúc xuống. Cùng với chuyển trọng tâm và nhấc chân trái lên thì tay trái cũng từ dưới phía sau mở móc câu và đánh vòng ra trước lên trên và dừng ở phía trên đùi trái, lòng bàn tay hướng sang phải, các ngón tay hướng lên trên. Tay phải thu về để cạnh hông phải, lòng bàn tay hướng xuống dưới, đầu ngón tay hướng ra trước. Mắt nhìn theo tay trái phía trước (xem hình 137, 138).



Hình 137 *Hình 138*

Thức mười tám: TẢ HỮU XUYÊN THOA
(Đưa thoi sang phải, sang trái)

1. Tiếp theo động tác ở hình 138; Thân người lúc này hơi xoay sang trái; hạ bàn chân trái xuống, mũi bàn chân hướng ra ngoài, chân phải khuỵu gối. Sau đó gót chân phải rời đất, hai gối khuỵu xuống thành thế "Bán tọa bàn". Cùng với xoay thân chuyển trọng tâm thì hai tay ở trước ngực cũng tạo thành thế "ôm bóng" (tay trái trên, tay phải dưới). Tiếp theo là chân phải thu về (bước lên) ngang chân trái, mũi chân chạm đất. Mắt nhìn cánh tay trái

phía trước (xem hình 139, 140, 141).

2. Tiếp theo hình 141, thân người xoay sang phải, chân phải nhấc đưa về trước sang phải một bước, đẩy trọng tâm về trước, co gối phải tạo thành "Hữu cung bộ". Cùng với xoay thân chuyển trọng tâm là tay



Hình 139

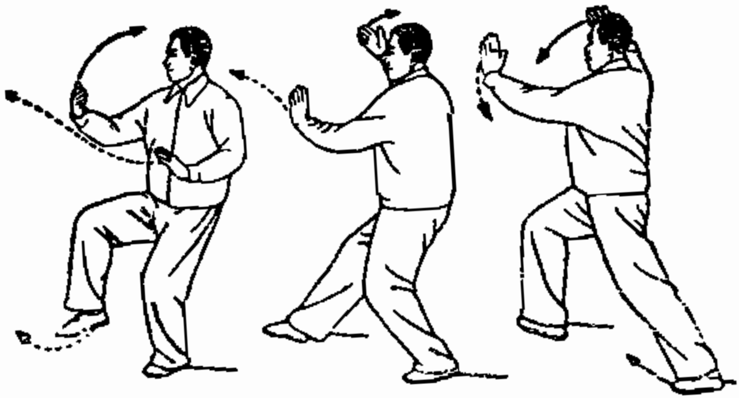




Hình 140 *Hình 141*

phải đưa qua trước mặt lên trên, lòng bàn tay hướng lên trên. Tay trái từ trên đánh xuống dưới,

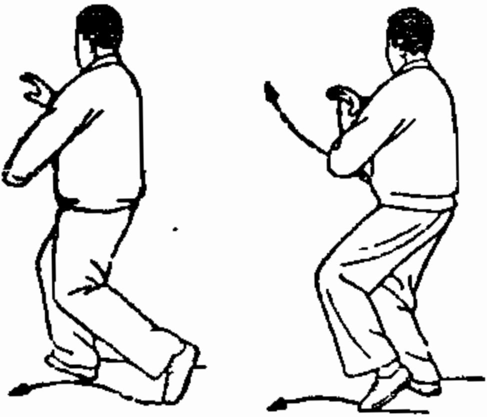
sau đó đẩy thẳng ra trước cao ngang tầm mũi, gập cổ tay để lòng bàn tay hướng ra trước. Mắt nhìn tay trái (xem hình 142, 143, 144).



Hình 142 *Hình 143* *Hình 144*

3. Tiếp theo, trọng tâm cơ thể từ từ di chuyển ra sau, mũi chân phải xoay hướng ra ngoài, trọng tâm dồn vào chân phải; Chân trái phía sau đưa lên cạnh chân phải, mũi chân chạm đất. Đồng thời hai tay cũng được xoay chuyển và đưa về đặt ở trước ngực tạo thành thế hai tay ôm bóng (phải trên, trái dưới). Mắt nhìn cánh tay phải (xem hình 145, 146).

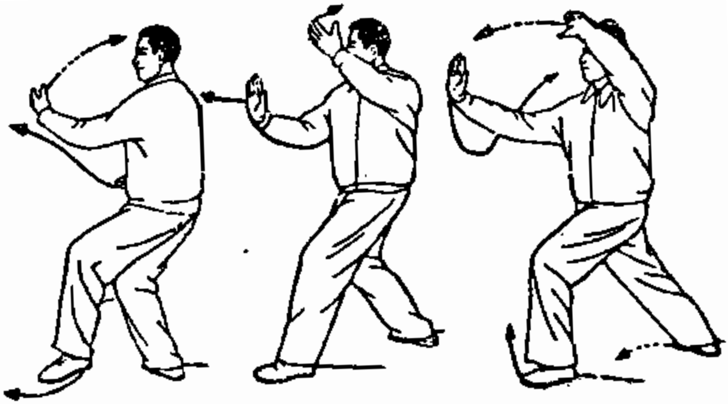
4. Tiếp theo động tác trên, thân người hơi xoay sang trái, chân trái bước một bước dài về trước sang trái (chếch khoảng 30^{o}), gót chân chạm đất. Tay



Hình 145 *Hình 146*

trái cũng từ dưới thực hiện động tác lật xoay vào trong rồi đẩy lên trên và dừng lại trước trán trái. Tay phải cũng đồng thời lật xoay ra ngoài rồi đưa xuống dưới ở tầm thấp hơn vai (chú ý động tác phối hợp di chuyển của hai tay, giống như động tác của hai tay, xoay lăn quả bóng). Sau đó đặt cả bàn chân trái xuống đất, khuỵu gối tạo thành "Tả cung bộ". Tay phải lúc này tiếp tục đẩy ra trước, lòng bàn tay hướng ra trước. Mắt nhìn theo tay phải (xem hình 147, 148, 149).

Chú ý: Khi kết thúc động tác, mặt hướng về trước. Khi đẩy tay ra trước thân không lao về trước. Động tác của tay phải được phối hợp nhịp nhàng và cùng lúc với bước chân.

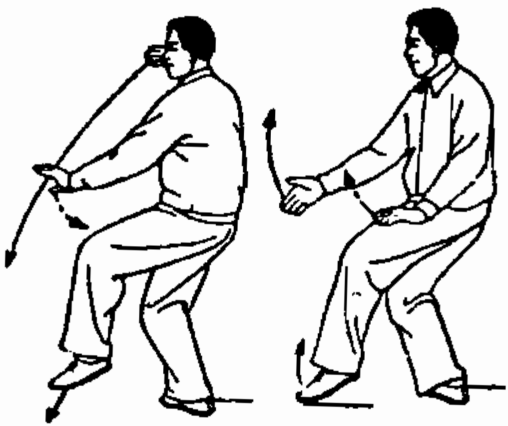


Hình 147 *Hình 148* *Hình 149*

Thức mười chín: HẢI ĐẾ CHÂM
(Mò kim đáy biển)

1. Tiếp theo động tác ở hình 149; Chân phải bước lên trước nửa bước, để gần chân trái, bàn chân chạm đất; Trọng tâm dồn vào chân phải, thân trên hơi xoay sang phải. Đồng thời tay phải lúc này hạ xuống, gập khuỷu rồi đưa lên bên tai phải, lòng bàn tay hướng chếch xuống dưới sang trái. Tay trái, cùng với đà xoay thân đưa ra trước mặt hạ xuống, lòng bàn tay hướng xuống dưới, chân trái hơi nâng lên khỏi mặt đất. Mắt nhìn xuống dưới phía trước (xem hình 150).

2. Tiếp theo động tác hình 150; Thân người hơi xoay sang trái. Tay phải từ bên tai phải chém chếch xuống dưới sang trái, lòng bàn tay hướng sang trái, đầu các ngón tay chúc xuống. Tay trái cùng lúc với tay phải đưa vòng sang trái và thu về bên hông trái, lòng bàn tay hướng xuống dưới. Chân trái hạ xuống hơi di chuyển lên trước, gối co, mũi chân chạm đất tạo thành thế "Tả hư bộ". Mắt nhìn phía trước (xem hình 151).

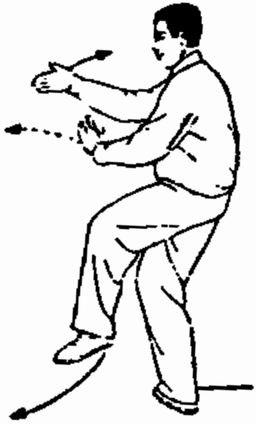


Hình 150 *Hình 151*

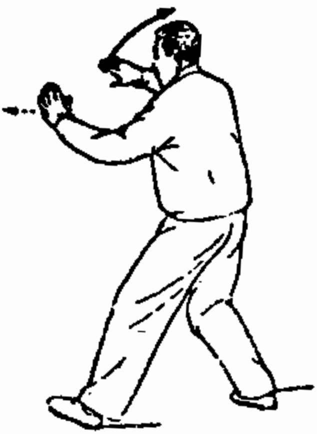
Chú ý: Trong quá trình thực hiện, lúc đầu xoay thân sang phải, sau đó lại xoay thân sang trái. Ở tư thế hoàn thành, mắt hướng phía trước, thân thẳng tự nhiên, mũi chân trái chạm đất, chân phải hơi khuỵu gối.

Thức hai mươi: THIỂN THÔNG TÝ
(Đánh tay như chớp)

1. Tiếp theo động tác ở hình 151; Thân trên lại xoay sang phải, chân trái nhấc lên đưa về trước, gót chân chạm đất, hai tay nâng lên. Tay phải ở trước, lòng bàn tay hướng sang trái. Tay trái ở dưới lòng bàn tay hướng sang phải. Sau đó hai tay lật chưởng chuẩn bị đẩy ra trước. Mắt nhìn phía trước (xem hình 152, 153).



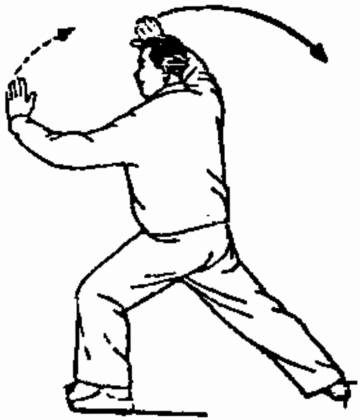
Hình 152



Hình 153

2. Tiếp tục động tác trên; đặt cả bàn chân trái chạm đất, chân trái gập gối tạo thành "Tả cung bộ". Đồng thời tay phải từ trước cơ thể đẩy lên trên,

khuỷu tay hơi co, bàn tay cao ngang trước trán phải, lòng bàn tay hướng chếch lên trên sang phải. Tay trái cũng đẩy ra trước, cao ngang tầm mũi, lòng bàn tay hướng ra trước. Mắt nhìn theo tay trái (xem hình 154).



Hình 154

Chú ý: Khi kết thúc động tác, thân trên thẳng tự nhiên, thả lỏng khớp hông, cánh tay trái không duỗi thẳng. Động tác di chuyển của chân và vận động của tay phải phối hợp nhịp nhàng, cùng lúc.

Thức hai mốt: CHUYỂN THÂN BÀN LAN CHÙY
(Xoay người - gạt, đấm)

1. Tiếp theo động tác ở hình 154; Thân trên từ từ chuyển trọng tâm ra sau, kết hợp với xoay người sang phải. Trọng tâm dồn vào chân phải, mũi chân trái nhấc lên xoay vào trong. Sau đó trọng tâm lại dồn vào chân trái. Cùng với xoay người, chuyển

trọng tâm; Tay phải biến thành nắm đấm đưa vòng sang phải, xuống dưới, qua trước bụng về dừng ở bên sườn trán, lòng nắm tay hướng xuống dưới. Tay trái đưa lên trên trán trái, lòng bàn tay hướng chếch lên trên. Mắt nhìn phía trước (xem hình 155, 156).



Hình 155

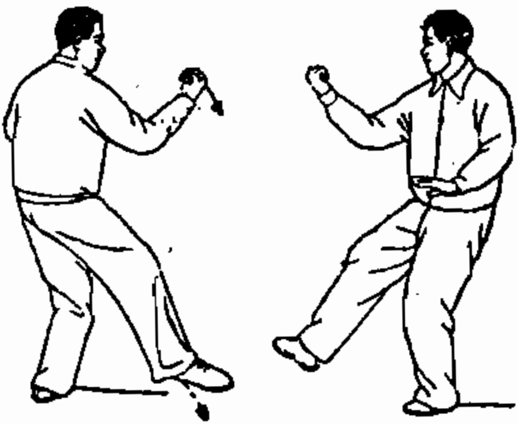


Hình 156



Hình 156 (nhìn phía trước)

2. Tiếp theo động tác ở hình 156; Thân người từ từ xoay sang phải. Nắm tay phải đưa vòng qua trước ngực đánh ngược về phía trước, lòng bàn tay hướng lên trên. Tay trái đưa về hông trái, lòng bàn tay hướng xuống dưới. Đồng thời bàn chân phải khi thu về có động tác dừng lại đưa mũi chân ra trước và xoay ra ngoài một chút, nhưng không để chân chạm đất. Mắt nhìn theo nắm tay phải (xem hình 157).



Hình 157   Hình 157 (nhìn phía trước)

3. Tiếp theo động tác trên; Đặt bàn chân phải xuống đất, gối hơi khuỵu. Trọng tâm dồn sang chân phải, chân trái nhấc lên đưa về phía trước một bước. Trong khi đó, tay trái từ hông trái đánh chặn

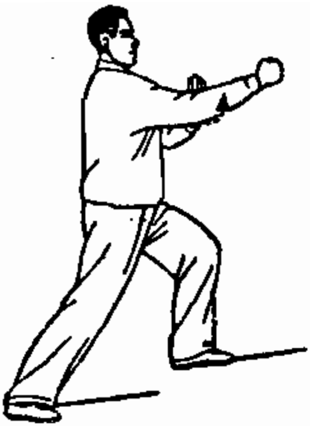
ra phía trước, lòng bàn tay hướng ra trước; đồng thời nắm đấm tay phải kéo thu về bên hông phải, lòng nắm tay hướng lên trên. Mắt nhìn theo tay trái (xem hình 158, 159, 160).



Hình 158 *Hình 159* *Hình 160*

4. Tiếp theo động tác trên; Thân người hơi đẩy về trước. Chân trái khuỵu gối, chân phải thẳng tự nhiên tạo thành thế "Tả cung bộ". Đồng thời với đẩy người về trước, tay phải vừa xoay vừa đấm ra phía trước hướng chếch lên trên và dừng ở tầm ngang ngực. Tay trái lúc này hơi thu về để áp phía trong cẳng tay phải. Mắt nhìn theo quả đấm tay phải (xem hình 161).

Chú ý: Nắm đấm tay phải không được quá chặt. Lúc thu tay phải về, cánh tay phải từ từ xoay trong,



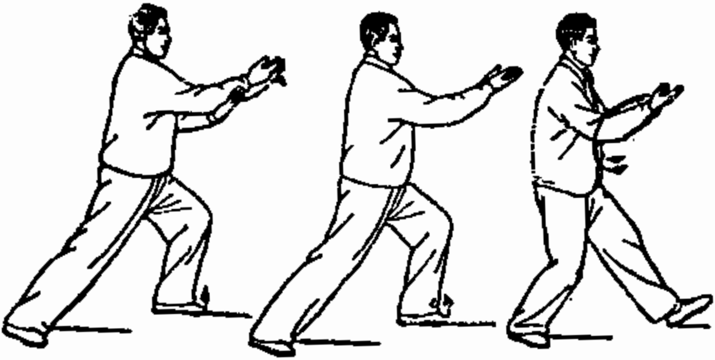
Hình 161

sau đó lại xoay ngoài và dừng lại cạnh hông phải, lòng nắm tay hướng lên trên. Khi đánh tay ra trước, hai vai phải hơi đẩy ra trước, hạ vai, co khuỷu tay.

Thức hai hai: NHU PHONG TỰ BẾ *(Chống đỡ)*

1. Tiếp theo động tác ở hình 161; Tay trái làm động tác xoay ngoài để lòng bàn tay ngửa lên và sau đó đánh xuyên theo hướng xuống dưới cẳng tay phải. Nắm tay phải lúc này cũng mở ra; Hai lòng bàn tay từ từ xoay lật ngửa ra và phân sang hai

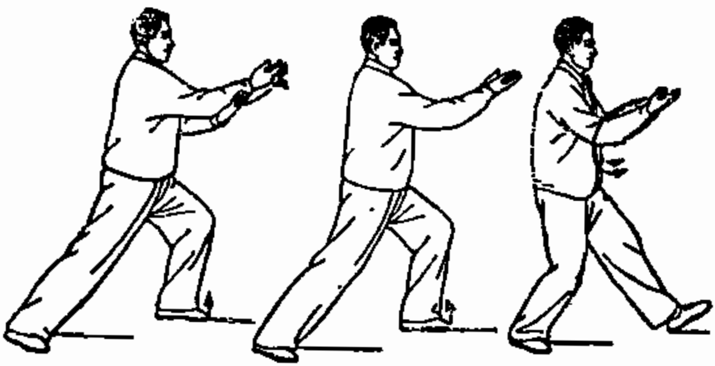
bên, sau đó thu về. Đồng thời thân từ từ đẩy về sau, trọng tâm dồn vào chân phải, mũi chân trái nhấc lên. Mắt nhìn phía trước (xem hình 162, 163, 164).



Hình 162 *Hình 163* *Hình 164*

2. Tiếp động tác trên; Hai tay tiếp tục lật xoay bàn tay trước ngực và từ từ thu về để trước bụng, lòng bàn tay hướng chếch xuống dưới. Sau đó hai tay đồng thời đẩy ra phía trước, khớp cổ tay hơi bẻ lên trên sao cho các ngón tay cao bằng vai, lòng bàn tay hướng ra trước. Cùng với đẩy tay về trước thì gối chân trái co lại, trọng tâm cũng chuyển sang chân trái tạo thành thế "Tả cung bộ". Mắt nhìn phía trước (xem hình 165, 166, 167).

Chú ý: Khi thực hiện động tác đẩy về sau, lưng



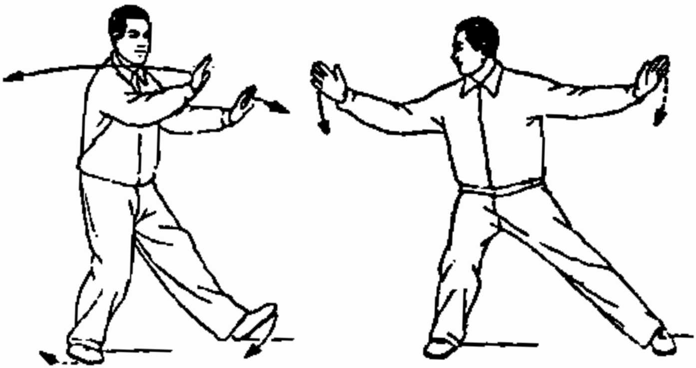
Hình 165 *Hình 166* *Hình 167*

không ngửa về sau. Khi hai tay cùng đẩy trọng tâm ra trước, khoảng rộng giữa hai tay không vượt quá hai vai.

Thức hai ba: THẬP TỰ THỦ
(Thủ hai tay chữ thập)

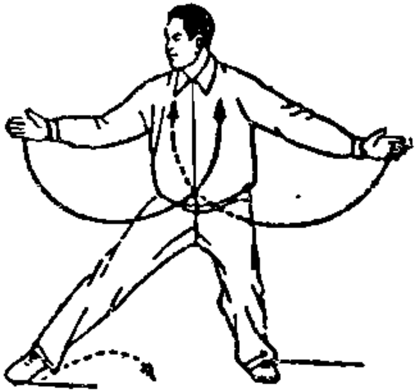
1. Tiếp theo động tác ở hình 167; Thân người từ từ xoay sang phải, chân phải co gối đẩy thân ra sau. Trọng tâm dần chuyển sang chân phải, mũi chân trái nâng lên và hơi xoay vào trong. Cùng lúc với xoay thân chuyển trọng tâm; tay phải đánh vòng ngang sang phải; tay trái tiếp tục dang sang

bên, lòng bàn tay hướng ra phía trước, khuỷu tay hơi co. Kết thúc động tác, chân phải co gối mũi chân hơi xoay ra ngoài toàn thân ở thế "Cung bộ ngang". Mắt nhìn theo hướng tay phải (xem hình 168, 169).



Hình 168 *Hình 169*

2. Tiếp theo động tác trên; Trọng tâm cơ thể lại từ từ chuyển dần sang chân trái, mũi chân phải xoay hướng vào phía trong và ngay lập tức thu về gần chân trái, khoảng cách hai chân rộng bằng vai. Sau đó hai chân từ từ đứng thẳng gối thành "Lập bộ". Đồng thời hai tay lúc này cũng từ trên, hai bên đánh vòng xuống dưới, chéo qua trước bụng đưa lên đan chéo trước ngực, cổ tay cao ngang vai (tay phải bên ngoài, tay trái bên trong), lòng bàn tay hướng

Hình 170　　　　*Hình 171*

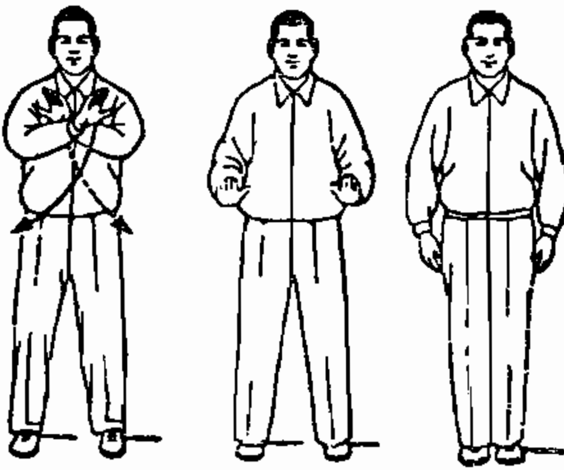
vào trong ở thế "Thập tự thủ". Mắt nhìn phía trước (xem hình 170, 171).

Chú ý: Khi thực hiện động tác hai tay phân ra hai bên rồi hợp lại, thân trên không được lao ra trước. Sau khi thẳng gối đứng lên thân phải thẳng tự nhiên, cầm hơi thu vào, mắt nhìn thẳng phía trước.

Thức hai bốn: THU THỨC *(Thế kết thúc)*

Từ động tác như ở hình 171; Hai tay tiếp tục làm động tác xoay lật bàn tay, để lòng bàn tay hướng ra

ngoài và hơi chếch xuống dưới. Sau đó hai cánh tay từ từ hạ xuống phía trước, sang hai bên và dừng lại ở hai bên đùi, lòng bàn tay hướng vào trong, hai chân thu lại sát nhau, mắt nhìn thẳng phía trước. Toàn thân lúc này ở tư thế đứng thẳng tự nhiên (xem hình 172, 173, 174).



Hình 172 *Hình 173* *Hình 174*

Chú ý: Khi hai tay phân ra hai bên và hạ xuống, toàn thân phải thả lỏng tự nhiên. Sau khi từ từ hạ khí xuống và hô hấp đã trở lại ổn định mới thu chân trái về bên cạnh chân phải và kết thúc bài quyền.

LỜI KẾT

Thái Cực Quyền là một loại hình vận động rất đặc biệt, nó không giống với bất cứ một môn thể thao nào, kể cả đối với các môn quyền thuật của Trung Quốc. Thái Cực Quyền đòi hỏi người tập phải "Dụng ý không dụng lực" và suốt trong quá trình tập luyện phải luôn luôn tạo được sự vận động của toàn thân, cả trong lẫn ngoài, cả trên lẫn dưới một cách mềm mại, thoải mái, khoáng đạt. Khi thực hiện động tác tay thì không nắm chặt, khi thực hiện động tác chân phải từ từ nhẹ nhàng, tốc độ không nhanh mà chậm chạp, từ từ; đồng thời phải được kết hợp một cách hài hoà đúng quy luật với sự hô hấp, đó là khi nào thì hít vào, khi nào thì thở ra. Tuy nhiên đó là sự đòi hỏi đối với những người đã có quá trình tập luyện. Còn đối với người mới tập thì ban đầu có thể tập từng động tác riêng lẻ và hít thở bình thường. Chỉ khi nào đã nắm vững và thuộc hết các động tác rồi thì tập liên tục, liên hoàn kết hợp với hít thở theo đúng yêu cầu.

Hy vọng rằng với sự say mê và kiên trì tập luyện Thái Cực Quyền, các bạn sẽ đạt tới sự hoàn thiện về cơ thể, và đạt tới sự mong muốn là tăng cường sức khoẻ, kéo dài tuổi thọ.

MỤC LỤC

Trang

HƯỚNG DẪN TẬP LUYỆN THÁI CỰC QUYỀN (24 THỨC)

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

7 Trịnh Hoài Đức, Hà Nội - ĐT: 8456155 - 8437013

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu.

Quận I thành phố Hồ Chí Minh - ĐT: 8298378

Chịu trách nhiệm xuất bản:

PHI TRỌNG HANH

Biên tập và sửa bản in:

TRỊNH XUÂN ĐỘ

Trình bày:

PHẠM HÀ

Trình bày bìa:

XUÂN QUANG

Số đăng ký KHXB: 160KH/TDTT-1336/CXB-QLXB-12.11.2002

In 2000 cuốn, khổ 13x19cm tại Nhà in KH và CN

In xong và nộp lưu chiểu tháng10 năm 2003.

bd tập luyện chữ các quyển

003102 300213

9.000 VND

Giá: 9.000đ